



LYNTHARIS®

— HUMAN MEANING —

Puls · Workbook de mesures

Workbook

Charge & santé psychique

Quatre outils pour les cadres : rendre visibles charges et ressources,
aborder les signes précoces, régler la récupération de façon contraignante
et accompagner le retour après une absence.

4 OUTILS · 9 PAGES · 30 JOURS DE PLAN D'ACTION · 0 JARGON

EXTRAIT

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi c'est votre rôle — même sans être spécialiste

Environ **un tiers des personnes actives en Suisse sont émotionnellement épuisées** ; le stress lié au travail coûte chaque année plusieurs milliards de francs à l'économie (Job-Stress-Index, Promotion Santé Suisse). Ce n'est pas une question de bonne volonté : la protection de la santé psychique relève du **devoir d'assistance de l'employeur** (loi sur le travail art. 6, ordonnance 3 relative à la LTr art. 2).

Les cadres ne doivent pas soigner, mais **aménager des conditions** : rendre la charge visible, permettre la récupération, et ne pas esquiver l'entretien. C'est exactement à cela que servent les quatre outils.

DÉLIMITATION IMPORTANTE — À LIRE

Ce workbook est un **instrument de management et d'organisation**. Il ne remplace **ni** un examen, ni un conseil, ni un traitement médical ou psychologique, et il ne permet pas d'établir un trouble. N'établissez aucun diagnostic et n'interprétez aucun comportement comme une maladie. En présence de signes d'atteinte à la santé, orientez vers un médecin, le service de santé au travail, le service social ou un centre spécialisé. En cas de crise aiguë : faire appel immédiatement à une aide professionnelle.

COMMENT UTILISER CE WORKBOOK

- **Qui** : les cadres, idéalement avec les RH. L'outil 3 nécessite un engagement de la direction.
- **Ordre** : bilan de départ (page 3) → outil 1 (la carte) d'abord, il fournit la base → puis 2, 3, 4.
- **Règle n° 1** : les conditions avant les personnes. Vouloir rendre les individus plus « résistants » sans traiter les causes ne fait que déplacer le problème.

BILAN DE DÉPART

Dans quelle santé travaille votre équipe — honnêtement ?

Répondez aux dix affirmations pour vous-même (1 = pas du tout d'accord, 5 = tout à fait d'accord). Il s'agit des **conditions de travail**, non de la santé de personnes individuelles.

1. Je sais quelles trois choses pèsent le plus dans mon équipe — et je peux les nommer. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Chez nous, la journée de travail se termine de façon fiable ; le soir et le week-end sont l'exception. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Les pauses sont réellement prises — moi y compris. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Les vacances sont prises d'un bloc et non reportées à l'année suivante. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Qui est épuisé peut le dire chez nous, sans craindre de désavantage. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. J'aborde les changements que je remarque — au lieu d'attendre. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Je sais vers quel service spécialisé orienter et j'ai les coordonnées sous la main. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Les pics de charge sont prévisibles et limités dans le temps — pas un état permanent. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. Après une absence prolongée, nous menons un entretien de retour structuré. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Je veille aussi à ma propre charge — et je suis en cela un exemple crédible. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Évaluation : 40–50 points = entretenir · 25–39 = ajuster (les deux affirmations les plus basses d'abord) · moins de 25 = construire structurellement (les quatre outils, dans l'ordre).

Marquez maintenant :

vos deux valeurs les plus basses. Elles déterminent quel outil vous utilisez en premier cette semaine.

FIN DE L'EXTRAIT

La suite du workbook

Outil 1 : la carte des charges (contraintes contre ressources) · Outil 2 : aborder
au lieu d'attendre — l'entretien et sa limite claire · Outil 3 : régler la récupération ·
Outil 4 : le retour après une absence · Plan d'action sur 30 jours · Contrôle des
résultats

Version complète : CHF 39 · Commande : lyntharis.ch ou info@lyntharis.com